



# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Введение. ЧТО ДЕЛАЕТ ДУШУ СИЛЬНОЙ И ВЫНОСЛИВОЙ? .....	11
--	----

## ТЕЛО И РАЗУМ

Глава 1. ПИТАНИЕ. ДЕПРЕССИЯ .....	21
Питание для души .....	21
Средиземноморская диета в качестве антидепрессанта .....	28
ИНТЕРЛЮДИЯ .....	36
Депрессия и мозг .....	36
Когда мысли и чувства застывают .....	36
Глава 2. ПИТАНИЕ. ВОСПАЛЕНИЕ .....	42
Компоненты противовоспалительного питания .....	42
Омега-3, шафран и куркумин .....	45
Вредное воспаление? Иногда в этом виноват стресс .....	55
Глава 3. ДВИЖЕНИЕ .....	59
Спорт — лучшее лекарство от стресса .....	59
Тренируйте выносливость .....	59
Тот, кто двигается, лучше управляет своими чувствами .....	62
Не мечтайте о том, чтобы проблем было меньше, мечтайте о том, чтобы способностей было больше .....	64
Вступаем в контакт с вашей природой, которой уже миллионы лет .....	67
Теннис бросает вызов гиппокампу .....	70

Глава 4. ГОЛОДАНИЕ, ХОЛОДНЫЙ ДУШ И САУНА . . . . .	74
Гормезис, или то, что меня не убивает, делает меня сильнее. . . . .	74
Фактор стресса № 1: голодание . . . . .	75
Фактор стресса № 2: холодный душ . . . . .	77
Фактор стресса № 3: сауна . . . . .	79
Глава 5. ВСТРЕЧА С ПРИРОДОЙ . . . . .	82
Действующее вещество под названием «лес» . . . . .	82
Природа исцеляет и делает нас менее агрессивными. . . . .	86
Прогулка на природе помогает не углубляться в размышления . . . . .	88
Под звездным небом наше эго слабеет . . . . .	91
Является ли синдром дефицита внимания синдромом дефицита природы? . . . . .	95
Глава 6. СОН И СНОВИДЕНИЯ. . . . .	101
Психотерапия ночью . . . . .	101
От Coldplay до аромата любви: советы для хорошего сна . . . . .	105
ИНТЕРЛЮДИЯ . . . . .	111
Музыка . . . . .	111
«Купание в лесу» для ушей . . . . .	111

## ПСИХИКА

Глава 7. МЕДИТАЦИЯ. ЭТАП ПЕРВЫЙ . . . . .	117
Как освободить свой дух . . . . .	117
Выполняем упражнение: фокусируем внимание. . . . .	118
Два разных пути к хорошему самочувствию . . . . .	119
«Блуждающий дух — несчастливый дух» . . . . .	121
Лучше получить удар током, чем оставаться со своими мыслями наедине . . . . .	124
Откуда возникают голоса в нашей голове? . . . . .	127

<i>Медитация может «освободить» нас от внутренних голосов</i> . . . . .	130
<i>От Эго до Сознания</i> . . . . .	133
Глава 8. МЕДИТАЦИЯ. ЭТАП ВТОРОЙ . . . . .	139
Чувствуем и воспринимаем себя . . . . .	139
<i>Непосредственная связь с собственным телом</i> . . . . .	141
<i>Боль = боль + страдания</i> . . . . .	147
<i>Медитация как терапевтическая конфронтация   с жизнью</i> . . . . .	152
Глава 9. ФИЛОСОФИЯ . . . . .	156
Искусство жизни согласно стоикам . . . . .	156
<i>Жизненный совет стоиков № 1: сосредоточься на том,   что в твоих силах сделать</i> . . . . .	158
<i>Жизненный совет стоиков № 2: учись превосходить   несчастье</i> . . . . .	160
ИНТЕРЛЮДИЯ . . . . .	165
Отношения между людьми . . . . .	165
<i>Бариста, мобильный телефон и почему наша психика   расцветает в обществе</i> . . . . .	165
Глава 10. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИСКАЖЕНИЯ . . . . .	171
Мы интерпретируем мир и самих себя на основании собственного опыта . . . . .	171
<i>Неосознанные предположения определяют,   как мы видим мир</i> . . . . .	174
<i>Душевные травмы</i> . . . . .	175
<i>Полноценный центр отдыха для тела, разума и души</i> . . . . .	179
ПОДВОДИМ ИТОГИ . . . . .	181
Десять способов укрепить душу . . . . .	181
1. Питание . . . . .	181
2. Движение . . . . .	181
3. Гормезис . . . . .	182
4. Общение с природой . . . . .	182
5. Сон и сны . . . . .	183

## ОГЛАВЛЕНИЕ

6. <i>Свет</i> .....	184
7. <i>Медитация</i> .....	184
8. <i>Стоическое искусство жизни</i> .....	185
9. <i>Сделай первый шаг</i> .....	186
10. <i>Социальные связи</i> .....	186
Библиография .....	188
Алфавитный указатель .....	199

Введение

# ЧТО ДЕЛАЕТ ДУШУ СИЛЬНОЙ И ВЫНОСЛИВОЙ?

---

*Самой холодной зимой я узнал,  
что внутри меня непобедимое лето.*

АЛЬБЕР КАМЮ

Несколько лет назад я столкнулся с тем, что сначала поставило меня в тупик и даже вызвало отчаяние. Но затем это же мотивировало меня на проведение долгих исследований и в итоге изменило меня так, как я и представить себе не мог.

Все началось с душевного падения, которому, как ни странно, предшествовал душевный подъем.



**В 2018 году я опубликовал книгу «Компас питания»<sup>1</sup>, и она имела, как говорится, удивительный успех.**

Ее раскупили за весьма короткое время, и вскоре потребовалось печатать следующий тираж. На тот момент книгу купили более 1 миллиона человек. Не только пресса приняла

---

<sup>1</sup> Каст Бас. Компас питания. Важные выводы о питании, касающиеся каждого из нас / пер. с немецкого. Москва: Бомбора, 2023. — 288 с.

ее положительно, но и читатели, от которых я получил тысячи электронных писем. Они нередко удивленно рассказывали о том, как эта книга изменила их жизни. Такой резонанс по сей день снова и снова наполняет меня радостью и благодарностью.

До той поры я был в целом неизвестным автором, которому приходилось постоянно беспокоиться, заключит ли он следующий контракт на книгу или нет. Я часто переживал из-за денег и своего будущего. Но теперь все изменилось. В течение нескольких месяцев я, в то время сорокалетний отец семейства, внезапно добился того, о чем мечтают многие авторы и к чему стремился и я сам: внезапно обрел определенную популярность и начал получать много предложений на издание книги.

Почему же я это рассказываю? Потому что для меня это очень важное обстоятельство, повлиявшее на возникновение и выбор темы новой книги: в то время я добился цели своих мечтаний и должен был чувствовать себя счастливым, даже слишком счастливым, и таковым я и был.

По крайней мере, в течение нескольких недель.

Затем произошло нечто странное. Счастье растворилось в воздухе. Посреди всего этого успеха я чувствовал себя подавленным.

Я замкнулся в себе. В какой-то момент перестал давать интервью и отвечал на письма все реже и все с меньшим энтузиазмом, все начало казаться таким бессмысленным! После многих лет стараний я наконец исполнил свою мечту, но при этом не обрел счастья. Наоборот, чувствовал себя опустошенным.

Иногда я был настолько подавлен, что спрашивал себя, что со мной не так и не идет ли речь о самой настоящей депрессии (только вот почему?). Сегодня я бы описал свое состояние в то время как потерю иллюзий и, как ни странно, разочарование. Разочарование по какому поводу? Для меня это оставалось загадкой, да я сам был для себя загадкой, и моя

очевидная неблагодарность заставляла меня чувствовать себя еще хуже...

Такое никому не пожелаешь, но кто от этого полностью защищен? Просто бывают такие дни или периоды в жизни, когда нам все надоедает. Думаю, что и вам, дорогие читатели и читательницы, это чувство не чуждо.



**Кто знает, возможно, именно потому вы и взяли за данную книгу, что чувствуете полную потерю энергии, упадок сил и подавленность и не понимаете, как выбраться из этого состояния.**

В таком случае могу вас заверить: даже тогда, когда кажется, что выхода нет, остаются средства и способы улучшить свое настроение, укрепить душу, вдохнуть в нее новую силу, новую жизнь. Что это за средства? Как раз об этом и рассказывает данная книга. В ней я еще раз берусь за ниточки «Компаса питания» и расширяю подход, чтобы самому взять свое здоровье в свои руки, от тела до психики, которые так или иначе — это будет видно на дальнейших страницах — являются двумя сторонами одной медали.

Однако не нужно «опускаться на дно», чтобы получить пользу от знаний из книги. Возможно, вы просто хотите лучше понять повседневный стресс или свои эмоции в целом и взять их под контроль. Может, в вашем случае речь идет просто о большей уравновешенности, оживленности и жизнерадостности. В таком случае книга также предложит полезные подсказки.

Откуда вообще появляются эти перепады настроения? Как правило, существует конкретное «внешнее» или в любом случае четко определяемое обстоятельство, которое к этому приводит, например нехватка времени и стресс, перегруженность работой, финансовые или связанные со здоровьем проблемы, сложные отношения и так далее. В последнее время



положение в мире также не способствует развитию чувства уверенности.

Но тут можно поговорить и о других факторах, более элементарных. Наш нынешний образ жизни стал настолько неестественным, что наша биохимия роковым образом вышла из состояния баланса. Фастфуд, нехватка движения и сна, недостаточное количество солнечного света, социальная изоляция — все это и не только может, например, хотя мы этого и не заметим, привести к вредоносным воспалительным процессам в организме, которые перебрасываются на мозг и на базовом физиологическом уровне влияют на настроение.

Помимо этих внешних и биохимических факторов, причины могут быть более незаметными и быть заложены в нашей психике, например, в установках, которые мы неосознанно придумываем о самих себе: «я недостаточно хорош» или «мне все всегда должно удаваться, иначе я бесполезен». Что, если такие глубоко засевшие в нас убеждения окрашивают в черный цвет наше отношение к жизни? Что же в таком случае можно предпринять?

Как понимаю теперь, особую роль в моем случае сыграло определенное стремление к счастью, которое в момент осуществления мечты оказалось обманчивой иллюзией. Это представление о счастье звучало примерно так: ты будешь доволен, когда достигнешь X. Не сейчас, нет, а когда добьешься успеха в работе, вот тогда и будешь счастлив. Если найдешь великую любовь, то и тогда тоже появится великое чувство счастья.

Этот X может быть и вполне конкретным: внутреннее спокойствие мы сможем обрести лишь в будущем, когда удастся выровнять дефицит души. В «сегодня и сейчас» нам не хватает определенного ингредиента, чтобы можно было расслабленно откинуться назад и насладиться настоящим. Нашему внутреннему миру чего-то не хватает, и мы пытаемся это компенсировать за счет внешнего мира. Отсюда и постоянное беспокойство.

Я находился в ловушке заблуждений, сам себя обманывал, и, даже достигнув того, что, как в течение долгого времени полагал, сделает меня счастливым, я жил в иллюзии и чувствовал себя потерянным. Особенно потому, что сначала не видел альтернатив: где, если не в этой вечной охоте «если, то», найти желанное спокойствие души? Существует ли вообще длительное эмоциональное благополучие? И если да, то как его реализовать? Что необходимо для внутреннего баланса? Что укрепляет психику и делает ее выносливой?

Удерживая в голове названные вопросы, которые сперва, скорее, бессознательно беспокоили меня, я начал работать над данной книгой, хотя прошли целые месяцы, прежде чем я написал хотя бы одно предложение на бумаге. Сначала пришлось долго бродить в поисках ответов.

Я исследовал самые различные сферы. Погружался в духовные миры, изучал, что подразумевает связь питания и ментального здоровья. Разбирался, как физическое движение, прогулки на природе или жар и холод влияют на психику и могут сделать человека более устойчивым. Как можно вооружиться против стресса? Что помогает при хронической усталости, депрессивном настроении и страхе?

Я прочитал о том, что именно стоики в древней Греции и Риме, такие как Сенека, Эпиктет и Марк Аврелий, рекомендовали для достижения душевного спокойствия. Скачивал для себя приложения по медитации и посещал курсы интенсивной медитации. Если вкратце, то пытался узнать все о том, какие компоненты необходимы нашей психике, чтобы процветать и преодолевать жизненные трудности.



**Как и во время исследований для написания книги «Компас питания», мой кабинет наполнился стопками научных работ.**